






Реабилитация после подтяжки нижней трети лица и шеи

День	Что делать
0 день	 Операция
1 день 2 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лимфомиозот – 15 капель внутрь, 2 раза в день. 2. Носить круговую давящую повязку. 3. Щадящая диета. 4. Пешие прогулки не менее 30 минут.
3 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лимфомиозот – 15 капель внутрь, 2 раза в день. 2.  Снять круговую давящую повязку. 3.  Помыть голову. 4. Щадящая диета. 5. Пешие прогулки не менее 30 минут.
4 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лимфомиозот – 15 капель внутрь, 2 раза в день. 2. Щадящая диета. 3. Пешие прогулки не менее 30 минут.
5 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лиотон гель – на лицо, кроме области вокруг глаз, 1 раз в день. 2. Щадящая диета. 3. Пешие прогулки не менее 30 минут.
6 день ... 13 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лиотон гель – на лицо, кроме области вокруг глаз, 1 раз в день. 2. Через день соответственно: <ol style="list-style-type: none"> а. Фонофорез с мазью Траумель (16 минут, 1 раз в день) – 6, 8, 10, 12 день. б. Магнитотерапия (15 минут, 1 раз в день) + Массаж шеи с Лиотон гелем (1 раз в день) – 7, 9, 11, 13 день. 3. Миогимнастика шеи – 10 минут, 1 раз в день. 4. Щадящая диета. 5. Пешие прогулки не менее 30 минут.
14 день	<ol style="list-style-type: none"> 1.  Снятие швов пред- и заушной области. 2. Лиотон гель – на лицо, кроме области вокруг глаз, 1 раз в день. 3. Фонофорез с мазью Траумель – 16 минут, 1 раз в день. 4. Миогимнастика шеи – 10 минут, 1 раз в день. 5. Щадящая диета. 6. Пешие прогулки не менее 30 минут.
15 день ... 22 день	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лимфомиозот – 15 капель внутрь, 2 раза в день. 2. Массаж лица и шеи с мазью Траумель – 15 минут, 1 раз в день. 3. Миогимнастика шеи – 10 минут, 1 раз в день. 4. Пешие прогулки не менее 30 минут. 5. Использование собственного крема для увлажнения и питания кожи.

День	Что делать
23 день ... 30 день	<ol style="list-style-type: none">1. Лимфомиозот – 15 капель внутрь, 2 раза в день.2. Миогимнастика шеи – 10 минут, 1 раз в день.3. Пешие прогулки не менее 30 минут.4. Использование собственного крема для увлажнения и питания кожи.
31 день	<ol style="list-style-type: none">1.  Контрольный осмотр в клинике.



Ваш доктор

Дикарев Алексей Сергеевич

Общие требования

1. Каждый день чистите зубы – в полости рта есть швы, соблюдайте гигиену во избежание инфицирования. Не забывайте полоскать рот водным раствором Хлоргексидина по графику.
2. Не занимайтесь физическим трудом, не ходите в бассейн, сауны, бани в течение одного месяца со дня операции.
3. Не посещайте солярий в течение 6-и месяцев после операции.
4. После снятия швов при выходе на улицу наносите на рубцы солнцезащитный крем в течение 2-х месяцев или носите солнцезащитные очки. Независимо от времени года.
5. Приходите на контрольные осмотры через месяц, три месяца, полгода, год. Мой помощник свяжется с Вами. Даже если Вам кажется, что всё в порядке, я должен в этом убедиться лично.

Комментарии по препаратам и процедурам

Лимфомиозот



Капли для приёма внутрь. По 15 капель внутрь, 2 раза в день, 1 месяц.

Общая поддержка организма.

Траумель мазь



Мазь для наружного применения. Используется при проведении фонофореза и массажа лица.

Устранение проявлений лимфостаза.

Лиотон гель



Мазь для наружного применения. Наносится на лицо, избегая зоны вокруг глаз, 1 раз в день, пока не уйдут отёки.



Против отёков. Не обращайте внимание, что на упаковке нарисованы ноги.

Солнцезащитный крем



Крем для защиты рубцов от ультрафиолетового излучения. Обрабатывать рубцы после снятия швов в течение 2-х месяцев. Использовать независимо от времени года и погоды – даже в пасмурную погоду ультрафиолетовые лучи достигают поверхности Земли.

Под действием ультрафиолета рубцы темнеют и становятся заметными. Крем используйте в обязательном порядке.

Щадящая диета

Щадящая диета – это супы, каши, пюре, напитки – вся нежесткая еда. В полости рта есть швы, и чтобы они не разошлись, необходимо избегать твердой пищи и сильного напряжения жевательных мышц. Такую диету соблюдать 14 дней.

Миогимнастика шеи



Упражнения на растяжение мышц шеи. Улучшает эластичность рубцов.

Магнитотерапия



Электромагнитное поле улучшает микроциркуляцию тканей. Сокращает период реабилитации.

Фонофорез мазью Траумель



Разрыхляет соединительную ткань, повышает проницаемость кожи. Повышает эффективность действия мази.